


ISCLessonsスケジュール(2月)

 初めての方や初級者におすすめのクラス

月			火			水			木			金		
時間	レッスン名	担当者	時間	レッスン名	担当者	時間	レッスン名	担当者	時間	レッスン名	担当者	時間	レッスン名	担当者
1			2			3			4			5		
10:05~10:50	エアロ&筋トレ	東田	10:05~10:50	ベーシックエアロ	厚見	10:10~10:55	からだりセット45	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:10~11:55	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	ベーシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	ZUMBA GOLD	尾上	15:05~15:50	ボディバランス45	竹内寛	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	たのしくアクア	越場	20:10~20:55	ボディコンパット説明+ショート	竹腰	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端
19:10~19:55	シェイプYoga45	洲崎	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	21:10~21:55	バレトン	長瀬	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
20:10~20:55	ベーシックエアロ	佐々木	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	はじめてステップ	越場
21:10~21:55	ボディコンパット45	竹腰	20:10~20:55	ボディバランス45	菊田							20:10~20:55	ボディパンプ説明+ショート	越原
			21:10~21:55	ボディパンプ45	吉田							21:10~21:55	キックボクシング&ピラティス	佐々木
8			9			10			11			12		
10:05~10:50	エアロ&筋トレ	東田	10:05~10:50	ベーシックエアロ	厚見	10:10~10:55	からだりセット45	浦	 建国記念の日  レッスンはお休み 			10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:10~11:55	シェイプアップボクシング	山本				10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	ラテン&筋トレ	竹内久				11:05~11:50	シェイプYoga45	細川
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	たのしくアクア	越場	20:10~20:55	ボディコンパット説明+ショート	竹腰				13:10~13:55	ラテンエアロ	田端
19:10~19:55	シェイプYoga45	洲崎	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	21:10~21:55	バレトン	長瀬				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
20:10~20:55	ベーシックエアロ	佐々木	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	はじめてステップ	越場
21:10~21:55	ボディコンパット45	竹腰	20:10~21:10	ボディバランス60	菊田							20:10~20:55	ボディパンプ説明+ショート	越原
			21:25~21:55	ボディパンプ30	吉田				21:10~21:55	キックボクシング&ピラティス	佐々木			
15			16			17			18			19		
10:05~10:50	エアロ&筋トレ	東田	10:05~10:50	ベーシックエアロ	厚見	10:10~10:55	からだりセット45	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:10~11:55	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	ベーシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	ZUMBA GOLD	尾上	15:05~15:50	ボディバランス45	竹内寛	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	たのしくアクア	越場	20:10~20:55	ボディコンパット説明+ショート	竹腰	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端
19:10~19:55	シェイプYoga45	洲崎	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	21:10~21:55	バレトン	長瀬	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
20:10~20:55	ベーシックエアロ	佐々木	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	はじめてステップ	越場
21:10~21:55	ボディコンパット45	竹腰	20:10~20:55	ボディバランス45	菊田							20:10~20:55	ボディパンプ説明+ショート	越原
			21:10~21:55	ボディパンプ45	吉田							21:10~21:55	キックボクシング&ピラティス	佐々木
22			23			24			25			26		
10:05~10:50	エアロ&筋トレ	東田	 天皇誕生日  レッスンはお休み 			10:10~10:55	からだりセット45	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤				11:10~11:55	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	ベーシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
13:05~13:50	太極拳45	渡辺				19:10~19:55	ラテン&筋トレ	竹内久	15:05~15:50	ボディバランス45	竹内寛	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上				20:10~20:55	ボディコンパット説明+ショート	竹腰	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端
19:10~19:55	シェイプYoga45	洲崎				21:10~21:55	バレトン	長瀬	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
20:10~20:55	ベーシックエアロ	佐々木										19:10~19:55	はじめてステップ	越場
21:10~21:55	ボディコンパット45	竹腰										20:10~20:55	ボディパンプ説明+ショート	越原
									21:10~21:55	キックボクシング&ピラティス	佐々木			

レッスンアンケートのご協力ありがとうございました。
 今月は皆さんのご要望にお応えして
特別開催します！

エアロ&筋トレ
 が楽しかったから
 リポート希望！

(月) 10:05~
**ベーシックエアロ
 & かんたん筋トレ**
 10日・24日 (水) 19:10~
**ラテンエアロ
 & かんたん筋トレ**
 エアロの後は筋トレタイムで
 全身を鍛えます！

夜の時間帯にも
ピラティスを
 楽しみたい！

(金) 21:10~
**キックボクシング
 & ピラティス**
 前半をピラティスに！
 コアが安定するから、後半
 のキックボクシングがいつ
 もより動きやすいこと
 間違いナシ！

レズミルズ
マスタークラス(60分)
 をやってほしい！

9日 (火) 20:10~
ボディバランス60
 今回はボディバランス！
 ストレッチ種目やリラク
 ゼーションを含めたプロ
 グラム完全版♪
 ※この日のボディパンプ
 は**30分**クラスです

～防寒のお願い～

空調(暖房)管理をしておりますが、
 マルチパーパスはどうしても床冷え
 してしまいます。

★ISCLessonsスタッフのおすすめ★

- ・クラスの前後は上着や手袋を
 - ・途中必要に応じて脱着を
- お気に入りのウエアで
 モチベーションアップ♪

